

تست افسردگی بک

افسردگی دارای جلوه های گوناگونی است که افراد به آسانی از تشخیص آن غافل می شوند. این اختلال دارای طیف وسیعی از نشانه ها از قبیل سردرد، یبوست، کم شدن اشتها، کمر درد، یا فقط خستگی مزمن است. این تست به شما در رسیدن به این مهم کمک می کند. در این پرسشنامه ۲۱ سوال مطرح شده و هر سوال از چهار عبارت تشکیل شده است. هر یک از این عبارت ها در هر سوال بیان کننده حالتی از شخص است. شما باید عبارت های هر گروه را به ترتیب و با دقت بخوانید. سپس در هر گروه عبارتی را انتخاب کنید که بهتر از همه، طرز احساس کنونی شما را بیان می کند. یعنی آنچه را که درست هم اکنون احساس می کنید. پس از انتخاب داخل دایره را تیک بزنید. اگر در هر سوال بیش از یک عبارت را وصف خود می دانید، سعی کنید عبارتی را که ممکن است بیشتر درباره شما صادق باشد را انتخاب کنید. اگر از بین دو یا چند عبارت مربوطه به یک گروه نتوانستید انتخابی را به عمل آورید به حدس و گمان متوسل شوید در هر صورت هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید. این آزمون مخصوص افراد بالای ۱۶ سال هست

جدول افسردگی بک

ابتدا به هر سوال فقط یک جواب مطابق با روحیات خود بدهید و در پایان به تفسیر جدول مراجعه کنید

امتیازدهی به سوالات به صورت ۰-۱-۲-۳ میباشد

شرح جدول افسردگی بک

ردیف	امتیاز	سؤال
۱	۰	غمگین نیستم
	۱	غمگین هستم.
	۲	غم دست بردار نیست.
	۳	تحلم را از دست داده ام.
۲	۰	به آینده امیدوارم.
	۱	به آینده امیدی ندارم
	۲	احساس می کنم آینده امید بخشی در انتظارم نیست
	۳	کمترین روزنه امیدی ندارم.
۳	۰	ناکام نیستم.
	۱	ناکام تر از دیگرانم.
	۲	به زندگی گذشته ام که نگاه می کنم هر چه می بینم شکست و ناکامی است
	۳	آدم کاملاً شکست خورده ای هستم.
۴	۰	مثل گذشته از زندگیم راضی هستم.
	۱	مثل سابق از زندگی لذت نمی برم.
	۲	از زندگی رضایت واقعی ندارم.
	۳	از هر کس و هر چیز که بگویی ناراضی هستم.
۵	۰	احساس تقصیر نمی کنم.

	۱	گاهی اوقات احساس تقصیر می‌کنم.
	۲	اغلب احساس تقصیر می‌کنم.
	۳	همیشه احساس تقصیر می‌کنم.
۶	۰	انتظار مجازات ندارم.
	۱	احساس می‌کنم ممکن است مجازات شوم.
	۲	انتظار مجازات دارم.
	۳	احساس می‌کنم مجازات می‌شوم.
۷	۰	از خود راضی هستم.
	۱	از خود ناراضی هستم.
	۲	از خودم بدم می‌آید.
	۳	از خودم متنفرم.
۸	۰	بدتر از سایرین نیستم.
	۱	از خودم بخاطر خطاهایم انتقاد می‌کنم
	۲	همیشه خودم را بخاطر خطاهایم سرزنش می‌کنم.
	۳	برای هر اتفاق بدی خود را سرزنش می‌کنم.
۹	۰	هرگز به فکر خودکشی نمی‌افتم
	۱	فکر خودکشی به سرم زده اما اقدامی نکرده‌ام.
	۲	به فکر خودکشی هستم.
	۳	اگر بتوانم خودکشی می‌کنم.
۱۰	۰	بیش از حد معمول گریه نمی‌کنم
	۱	بیش از گذشته گریه می‌کنم.
	۲	همیشه گریانم.
	۳	قبلاً گریه می‌کردم اما حالا با اینکه دلم هم می‌خواهد نمی‌توانم گریه کنم.
۱۱	۰	کم حوصله‌تر از گذشته نیستم.
	۱	کم حوصله‌تر از گذشته هستم.
	۲	اغلب کم حوصله هستم.
	۳	همیشه کم حوصله هستم.
۱۲	۰	مثل همیشه مردم را دوست دارم.
	۱	به نسبت گذشته کمتر از مردم خوشم می‌آید.
	۲	تا حدود زیادی علاقه‌ام را به مردم از دست داده‌ام.
	۳	از مردم قطع امید کرده‌ام، به آنها علاقه‌ای ندارم.
۱۳	۰	مانند گذشته تصمیم می‌گیرم.
	۱	کمتر از گذشته تصمیم می‌گیرم.

	۲	نسبت به گذشته تصمیم‌گیری برایم دشوارتر شده است.
	۳	قدرت تصمیم‌گیری را از دست داده‌ام.
۱۴	۰	جذابیت گذشته‌ها را ندارم.
	۱	نگران هستم که جذابیتم را از دست بدهم.
	۲	احساس می‌کنم هر روز که می‌گذرد جذابیتم را بیشتر از دست می‌دهم.
	۳	زشت هستم.
	۳	
۱۵	۰	به خوبی گذشته کار می‌کنم.
	۱	به خوبی گذشته کار نمی‌کنم.
	۲	برای اینکه کاری بکنم به خودم فشار زیادی می‌آورم.
	۳	دستم به هیچ کاری نمی‌رود.
	۳	
۱۶	۰	مثل همیشه خوب می‌خوابم.
	۱	مثل گذشته خوابم نمی‌برد.
	۲	یکی دوساعتی زودتر از معمول از خواب بیدار می‌شوم خوابیدن دوباره برایم مشکل است.
	۳	چند ساعت زودتر از معمول از خواب بیدار می‌شوم و دیگر خوابم نمی‌برد.
	۳	
۱۷	۰	بیشتر از گذشته خسته نمی‌شوم.
	۱	بیش از گذشته خسته می‌شوم.
	۲	انجام هر کاری خسته‌ام می‌کند.
	۳	از شدت خستگی هیچ کاری از عهده‌ام ساخته نیست.
	۳	
۱۸	۰	اشتهایم تغییری نکرده است.
	۱	اشتهایم به خوبی گذشته نیست.
	۲	اشتهایم خیلی کم شده است.
	۳	به هیچ چیز اشتها ندارم.
	۳	
۱۹	۰	اخیراً وزن کم نکرده‌ام.
	۱	بیش از دو کیلو و نیم وزن کم نکرده‌ام.
	۲	بیش از پنج کیلو از وزن بدنم کم شده است.
	۳	بیش از هفت کیلو وزن کم کرده‌ام.
	۳	
۲۰	۰	بیش از گذشته بیمار نمی‌شوم.
	۱	از سر درد و دل درد و یبوست کمی ناراحتم.
	۲	به شدت نگران سلامتی خود هستم.
	۳	آنقدر نگران سلامتی خود هستم که دستم به هیچ کاری نمی‌رود.
	۳	
۲۱	۰	میل جنسی‌ام تغییری نکرده است.
	۱	میل جنسی‌ام کمتر شده است.

میل جنسی ام خیلی کم شده است.	۲	
کمترین میل جنسی در من نیست.	۳	

تفسیر جدول افسردگی بک

ابتدا باید نمره ها را با هم جمع کنید

میزان افسردگی	جمع امتیازات
طبیعی	۱ - ۱۰
کمی افسرده	۱۱ - ۱۶
نیازمند مشورت با روان شناس روانپزشک	۱۷ - ۲۰
به نسبت افسرده	۲۱ - ۳۰
افسردگی شدید	۳۱ - ۴۰
افسردگی بیش از حد	بیشتر از ۴۰

در صورتیکه امتیاز شما از ۱۷ بالاتر بود، بهتر است با روانشناس یا روانپزشک مشورت کنید.